



# 564210 - VAL DE L'ORNE FOOTBALL CLUB

## Préparation physique et mentale

### ACTION

**Nom de l'action**

Préparation physique et mentale

**Date de l'action**

16/10/2024

**Public cible**

U10-U13

**Nombre de participants**

30

**Thème de l'action**

Santé

**Descriptif de l'action**

Notre joueuse seniors Kyra, éducatrice, diplômée de la fac de sport et actuellement en étude de psycho, est intervenue auprès de nos u10 / u11 sur plusieurs sujets : Importance de l'échauffement • Explication de la nécessité de chauffer les muscles (muscles / élastiques) • Que faire avant l'échauffement et surtout ce qu'on ne doit pas faire Importance de prendre soin de son corps - Nutrition - Hydratation - Ecouter son corps ( les alertes) Concentration en match ou à l'entraînement - Pour bien comprendre l'exercice et réaliser une bonne perf - Pour progresser - Pour éviter les blessures Préparation avant un match - Être à l'écoute du coach pendant la causerie - Être sérieux pendant l'échauffement

**Commentaire**

\*j'ai aussi une courte vidéo mais que je n'arrive pas partager sur cette page. Je peux l'envoyer par mail si besoin.

**Photo(s)**

